【12月】イオンスポーツクラブ　栃木　コロナウイルス終息までの特別レッスンプログラム

…変更箇所
…初心者向けのレッスン
NEW …新設レッスン

ホームページ http//:www.aeonsportsculb.jp/
TEL：0282-24-7889

3 FIT

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ	スタジオレッスン	プールレッスン&エクササイズ
9:00	web予約 10:20～11:00 エアロ40 ロー 武市	10:30～11:00 アクアビクス30 前橋	web予約 9:40～10:30 ベルビックストレッチ 岡本	10:30～11:00 アクアビクス30 大島	web予約 9:35～10:15 オキシジェノ 吉田	10:30～11:00 アクアビクス30 田中	web予約 10:30～11:20 ピラティス 阿部	10:30～11:00 アクアビクス30 小林	web予約 9:30～10:20 ベルビックストレッチ 岡本	10:30～11:00 アクアビクス30 前橋	web予約 10:00～10:35 ステップ（中級） 武市	10:00～10:30 アクアビクス30 田中	9:20～ 11:30 キッズ ダンス	9:20～9:50 アクアビクス30 田中
	web予約 11:30～12:10 ヨガ 青木	11:15～11:45 ダンベルウォーキング 前橋	web予約 11:00～11:40 ヨガティス 重	12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン	10:45～11:25 ZUMBA 永島	11:15～11:45 ダンベルウォーキング 田中	11:50～12:30 ポルドブラ 阿部	12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン	web予約 10:50～11:40 美姿勢ヨガ 重	有料 11:50～12:40 成人水泳クラス 成澤	web予約 11:05～11:55 エアロ50テクニック 武市	12:15～ 18:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。	9:50～ 12:20 スイミング スクール	
			12:10～12:40 ファイドウ30 大島		12:00～12:40 ヨガ 永島	12:00～13:00 エクササイズタイム ツール＆フィン	13:00～13:50 エアロ50 テクニック 永島	13:10～13:40 アクアビクス30 田中	12:15～12:45 メガダンス30 前橋		12:30～13:20 ストレッチヨガ 青木		12:30～13:15 バラエティレッスン 週替わり	12:30～13:30 エクササイズタイム ツール＆フィン
13:00	web予約 13:10～14:00 エアロ50 テクニック 武市	13:10～13:40 ダンベルウォーキング 大島		13:10～13:40 アクアビクス30 小林	13:10～13:40 イージーダイエット 田中	13:10～13:40 ダンベルウォーキング 前橋	web予約 14:20～15:00 ピラティス 篠原	13:50～14:20 初めてクロール 田中	13:15～14:00 ポールストレッチ 前橋	13:45～14:15 アクアビクス30 大森			13:45～14:35 リフレッシュヨガ 村上	
		13:50～14:20 フィンスイム 大島	13:50～14:30 エアロ40 ロー 吉田	14:00～15:00 エクササイズタイム ツール＆フィン	14:10～14:50 ストレッチヨガ 青木	13:50～14:20 アクアビクス30 前橋							15分筋トレで追い込んで ストレッチでスッキリ！	
	14:30～15:20 フィットネスフラ 黒川	14:30～15:15 エクササイズタイム ツール＆フィン	15:00～15:50 ヨガ SATOMI	15:15～ 19:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。	15:30～ 18:30 新体操 スクール	14:30～15:15 エクササイズタイム ツール＆フィン	15:30～ 18:30 新体操 スクール 毎月最終週は、 ポルドブラを 実施いたします。	14:30～15:15 エクササイズタイム ツール＆フィン	15:30～ 18:30 新体操 スクール	14:30～15:15 エクササイズタイム ツール＆フィン	14:15～ 18:30 新体操 スクール		 別紙日程をご確認ください	
	15:50～16:25 ステップ（初級） 篠崎	15:15～ 19:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。						15:15～ 19:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。		15:15～ 19:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。			18:15～18:30 15分ショートレッスン	18:00～19:00 エクササイズタイム ツール＆フィン
18:00			16:20～ 18:40 キッズ ダンス		19:00～19:45 ファイドウ45 大島		19:00～19:40 エアロ40 武市		19:00～19:40 オキシジェノ40 吉田		19:00～19:50 ベルビックストレッチ 岡本		19:00～19:40 お楽しみレッスン スタッフ	
	19:30～20:20 ピラティス 重	19:45～20:30 エクササイズタイム ツール＆フィン	19:40～20:30 メガダンス50 吉田	19:30～20:30 エクササイズタイム ツール＆フィン	20:15～21:00 エアロ45 川田	19:30～20:30 エクササイズタイム ツール＆フィン	20:15～21:00 ファイドウ45 田中	19:30～20:10 エクササイズタイム ツール＆フィン	20:10～20:50 ZUMBA 吉田	20:00～20:30 アクアビクス 大島	20:20～21:00 メガダンス40 前橋	19:30～20:30 エクササイズタイム ツール＆フィン		
20:00	20:50～21:30 お楽しみレッスン スタッフ	20:40～21:30 成人水泳クラス 成澤 有料	21:00～21:40 ヨガ 深澤	20:45～21:15 アクアビクス30 大森	21:30～22:00 ポールストレッチ 橋本 2週目・4週目は、 バランスボールを 実施いたします。			20:15～20:45 ダンベルウォーキング 下地	21:20～22:05 X55 大島	20:45～21:15 ダンベルウォーキング 船越				
22:00														
23:00														

12月休館日
4日・14日・24日・31日

ご参加いただいた方との間隔を確保するため、各レッスン定員制を設けております。スタジオレッスン…25名　アクアビクス30…33名

※レッスンweb予約について web予約 マークのレッスンは予約が必要となります。1週間前から予約が出来ます。当日はレッスン開始1時間前にフロントで配布いたします。（先着順）

web予約枠15名、当日10名となります。３FITアプリよりご予約ください。